

«Формулы» здорового образа жизни учащихся 10б класса

Богданов Дима: Моя «формула здоровья» может выглядеть для кого-то необычной, но для кого-то вполне приемлемой. В неё входит: во-первых, хорошее питание, во-вторых, пассивный отдых, в-третьих, положительный настрой.

Босоногова Полина: Формула здоровья: 1. Двигательная активность. 2. Творческая деятельность

Шарашкина Полина: Формула здоровья

Активный образ жизни, закаливание организма + Правильное питание + Здоровый, полноценный сон + Положительный настрой + Соблюдение режима дня + Поддержание всех составляющих здоровья (культурное развитие, занятие спортом, любимым хобби, путешествия, отдых на природе и т.п.) = Здоровый образ жизни.

Дьячков Саша: для меня в «формуле здоровья» главным компонентом является отсутствие вредных привычек и психическое состояние человека. Следующим компонентом является физическое здоровье, которое зависит от правильного питания, соблюдения режима и физической активности.

Если человек эмоционально чувствует себя отлично и не связывает это состояние с вредными привычками (алкоголь, курение, наркотики), то он на 60% здоров. Остальная часть остается на физическое здоровье.

Ежедневная утренняя зарядка, правильное питание (убрать из рациона питания сладкое, жареное и вредную пищу), тренировки и правильный распорядок дня - все это является формулой здоровья

Галеня Глеба, Амиросланова Сархана, Галеева Руслана.

Основными ингредиентами правильного питания являются фрукты и овощи. Они богаты необходимой для нормального пищеварения клетчаткой. При этом сторонники правильного питания делают особое ударение именно на свежих плодах. Замороженные – якобы теряют свои характеристики.

Пинигина Полина: Мои полезные привычки

Я выхожу из-за стола с легким чувством голода

Ем медленно и хорошо пережевываю

Включаю в свой рацион питания белок, овощи и фрукты

Я умываюсь утром и вечером

Каждый день делаю зарядку

Закаляюсь

Дышу свежим воздухом

Пью зеленый чай

Каждый день стараюсь выходить на активную прогулку

Не имею вредных привычки

Калаева Лиза: Моя формула здоровья.

Питание

В мой рацион питания входит обязательно употребление воды, большое количество фруктов и овощей. Приём пищи 4-5 раз в день.

Физическая активность



Бабушкина Анастасия

-Ежедневно мое утро начинается с стакана воды комнатной температуры и ложки семян льна.

Стакан воды пробуждает мой организм. А семена льна помогают поддержанию моего здоровья.

-После я умываюсь и соблюдаю другие

гигиенические нужды.

-Мое утро проходит активно, так как после умывания я иду гулять с собаками. Обычная прогулка утром занимает 30 минут моего времени. Во время прогулки я заряжаюсь положительными эмоциями на весь день.

-Так же я уделяю час на чтение книг и час на домашнюю работу.

-Вечером я тоже гуляю с собаками. Данная прогулка занимает 2 часа. В течение прогулки я снимаю все негативные эмоции за день.

-В моем рационе нет вредной пищи. Я употребляю большое количество овощей. Питаюсь я 5 раз в день. Мое питание было создано с помощью тренера и диетолога.



В условиях самоизоляции при коронавирусе важно поддерживать друг друга добром и позитивом! Здоровья, счастья вам желаем, коронавирус прогоняем.

Мы присоединяемся к бесконечной благодарности врачам, которые, рискуя своей жизнью, находятся на передовой линии борьбы с этой катастрофой днем и ночью. Помогите врачам и всем, кто причастен к прекращению угрозы распространения вируса!